

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelincahan

1. Definisi

Menurut Trijaya (2014) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya (Radjulani, dkk, 2014).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. (Yudiana, dkk, 2008). Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien

kelincahan untuk keberhasilannya, misalnya pada cabang olahraga tinju, bola voli, sepak bola, bola basket, softball, bulu tangkis, dan tenis meja (Budi Sutrisno dalam Radjulani, 2014).

2. Agility Dalam Permainan Bola Basket

Dalam permainan bola basket sangat menuntut kecepatan dan ketepatan dalam merubah arah dalam *offensive* dan *defensive* selama permainan. Pada saat menyerang lawan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sangat menguntungkan untuk melakukan sebuah tembakan (*shooting*) yang tepat, saat melewati lawan menuju *ring*, atau saat melewati lawan. Kelincahan juga merupakan aspek berharga yang harus dimiliki oleh pemain yang menjadi bagian pertahanan dalam permainan untuk membuka ruang antara pemegang bola dengan lawan untuk mendukung penyerang dalam melakukan penyerangan ke *ring* lawan (Conard, 2014).

Kondisi kelincahan merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket, seperti saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan. Jika seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan, mengoper dan menangkap yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. (Yono, 2015)

Suharmo dalam Ngadenan (2015) mengungkapkan beberapa tujuan dari kelincahan adalah mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, dapat untuk menghindari terjadi cedera.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Dawes & Roozen (2012) dalam bukunya *Developing Agility and Quickness* menjelaskan beberapa komonen yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet adalah sebagai berikut :

a. *Speed* (kecepatan)

Atlet yang memilii kemampuan kecepatan yang lebih dari lawan-lawannya memiliki banyak keuntungan. Contohnya, atlet yang cepat dapat merebut bola dengan cepat dibandingkan saingannya atau mungkin menjadi pengejar yang lebih cepat dari yang lainnya. Dalam hal ini atlet dengan olahraga yang lebih akan mendapat kecepatan yang tinggi.

b. *Strength* (kekuatan)

Kekuatan adalah kekuatan maksimum yang dapat dihasilkan otot atau kelompok otot. Sebagian kegiatan, atlet tidak mampu mencapai tingkat optimal kekuatan mereka karena kecepatan saat mereka bergerak. Kekuatan merupakan hal yang penting, namun kemampuan untuk menguanakan kekuatan itu untuk menghasilkan kekuatan. Oleh karena itu, kekuatan dapat diubah dengan meningkatkan massa objek yang di pinahkan. Meningkatkan akselerasi objek tersebut, atau dengan kombinasi keduanya.

Kekuatan adalah contributor penting untuk ketangkasan dan kesuksesan atlet. Dalam peningkatan kelincahan, meningkatkan kekuatan untuk menggerakkan tubuh lebih cepat untuk membangun kelincahan. Meningkatkan kekuatan untuk menggerakkan tubuh lebih cepat langsung kepada kekuatan (kekuatan yang berkaitan langsung dengan massa tubuh) lebih penting dari pada kekuatan mutlak (ketidak mampuan untu memindahkan diberikan tahan terlepas dari masa tubuh). Aspek penting dari

kekuatan untuk di pertimbangkan untuk meningkatkan kelincahan termasuk *consentric*, *eksentric*, dan stabilisasi.

c. *Power* (tenaga)

Kekuatan didefinisikan sebagai tingkatan dalam melakukan suatu pekerjaan, hal ini merupakan suatu konsep yang penting dalam ekspresi dan ketangkasan. Power bisa dikatakan merupakan suatu hal yang paling penting untuk menentukan kesuksesan dari atlet.

d. *Anthopometric variables*

Variable antropometrik, seperti tinggi, berat badan, lemak tubuh dan panjang dan ingkar tungkai dan *trunk*. Mungkin memainkan peran utama dalam kesuksesan atlet. Misalnya, orang yang pendek dengan pusat gravitasi rendah dan tungkai pendek dibayangkan megubah arah lebih cepat dari pada orang yang lebih tinggi dengan pusat gravitasi tinggi dan anggota badannya lebih panjang.

e. Teknik

Keberhasilan dalam olahraga sebagian tergantung pada kemampuan atlet untuk dengan cepat dan benar memulai dan menghentikan gerakan dalam beberapa arah sambil mempertahankan control tubuh dan posisi sendi yang baik.

4. **Desain Program Dalam Latihan Kelincahan**

Setelah penilaian awal perubahan arah kemampuan, atlet dapat me mulai program pelatihan untuk mengembangkan kelincahan. Berbagai program latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan atau ketahanan aerobik, memerlukan pelatihan jangka pendek dan panjang untuk memaksimalkan hasil dan meminimalisir kelelahan dan pleatus. Dalam

perencanaan ini diperlukan perencanaan dan pengembangan dalam memanipulasi bagi peneliti dan praktisi atau biasa di sebut *program variable*. Hal in terdiri dari seleksi, perintah, frekuensi, intensitas, volume, dan periode istirahat berdasarkan latihan penelitian pelatihan yang berhasil meningkatkan kemampuan (Hoffman, 2012).

Tabel 2.1 Agility Program Design

Program variable	Guidelines
Pilihan latihan	Mempertimbangkan : 1. Pola gerakan 2. Jarak kompetisi yang akan dilaksanakan
<i>Permintaan latihan</i>	Pemula : Setidaknya untuk yang lebih kompleks <i>Advance</i> : 1. setidaknya untuk yang lebih kompleks atau 2. lebih kompleks dengan penurunan intensitas untuk memulai
<i>Frequency</i>	1. 2-3 kali per minggu 2. bisa ditambah atau dikurangi berdasarkan status pelatihan pada atlet
Intensitas	Maksimum atau mendekati maksimum
Volume	5 latihan (menyesuaikan sesuai berdasarkan kesiapan individu) Pemula : 5-10 pengulangan per <i>drill</i> <i>Advanced</i> 5-25 pengulangan per <i>drill</i>
Rest	1. latihan dan istirahat rasio 1:4 sampai 1:20 2. menyesuaikan berdasarkan status latihan atlet dan seberapa kompleks dari <i>drill</i>

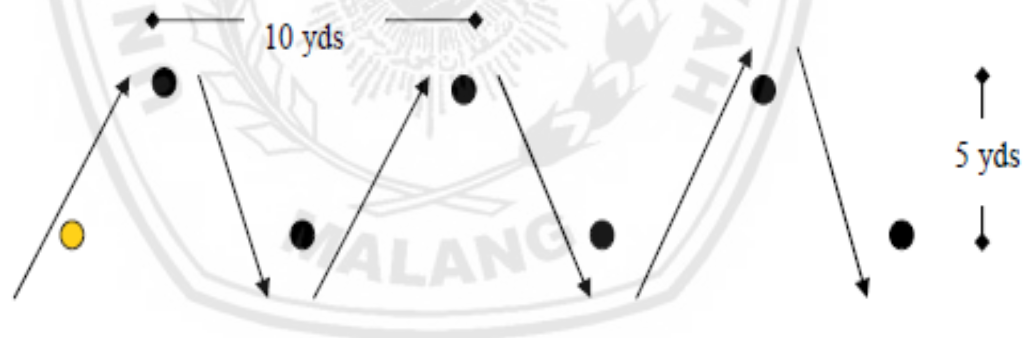
(Sumber : Hoffman, 2012)

B. Zig Zag Run

Latihan *zig zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig zag run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. (Dabukke, 2015).

Zig zag run merupakan bentuk latihan berlari secepat cepatnya melalui lintasan yang berbelok belok dan kembali ke tempat *start*. (Mukholid dalam Fradjulani, 2007). Hoffman (2012) menyebut *zig zag run* sebagai *Z-Pattern Run* mengungkapkan tujuan dari latihan ini untuk mengubah pergerakan transisi dan kemampuan berputar. Menurut singke dalam Radjulani (2014) Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling.

Zig zag run merupakan latihan yang dipilih karena latihan ini banyak di rekomendasikan dalam peningkatan kelincahan. Hastono (1988, dalam wedana dkk, 2014) mengatakan keuntungan dari latihan *zig zag run* adalah kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat). Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, Berdasarkan hal tersebut tepat jika *zig zag run* dipilih untuk meningkatkan kelincahan.



Gambar 2.1 *Z pattern run*

Sumber : (<http://www.salisbury.edu>, 2012)

C. *Three Corner Drill*

Latihan *three corner drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menuntut tubuh bekerja dalam intensitas yang tinggi dan menuntut tubuh untuk bergerak dalam waktu yang singkat. (Hoffman, 2012). Menggunakan tiga kerucut memungkinkan kombinasi gerakan yang berbeda dan mengurangi kompleksitas latihan. Untuk menyiapkan tiga latihan kerucut, pelatih harus menempatkan tiga kerucut dalam garis lurus, kira-kira 5 meter (5 m) terpisah. (Dawes & Roozen, 2012).

Pada dasarnya latihan *three corner drill* bertujuan agar seseorang dapat menyelesaikan repetisi dari bentuk latihan tersebut dimana semakin lama perolehan waktunya semakin kecil tingkat kelincahanya. Berdasarkan hal tersebut maka latihan *three corner drill* membutuhkan sistem energi yang baik dan tepat oleh tubuh atlet yang berlatih. Intensitas kerja yang tinggi dan waktu untuk bekerja atau bergerak yang sangat pendek, maka keberhasilan latihan *three corner drill* sangat dipengaruhi oleh sistem energi dalam tubuh. (Yono, 2015)

Menurut Trijaya (2014) Fungsi dasar pada latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan mengolah bola dengan mengedepankan kemampuan skill pemain pola latihan yang utama disatukan dengan pola latihan lainnya, agar terciptanya latihan yang maksimal kondisi pemain yang baik dapat pula mendukung keberhasilan pola tersebut dimana tingkat kebugaran menjadi salah satu pendukung agar latihan dapat berjalan agar hasil latihan dapat menunjukkan peningkatan yang signifikan. Terlebih lagi pada objek yang dipakai adalah anak-anak diusia muda dimana kemampuan mereka masih bisa ditingkatkan sebesar-besarnya.

Tony layland (2007) menjelaskan bahwa latihan lari dengan latihan dengan lintasan dengan sirkuit tentunya berbeda. Perbedaan tersebut juga berdampak terhadap hasil yang didapatkan. Latihan *three corner drill* merupakan salah satu latihan sirkuit yang nantinya juga berpengaruh terhadap akselerasi pemain untuk meningkatkan kelincahan.



Gambar 2.2 “L” Drill

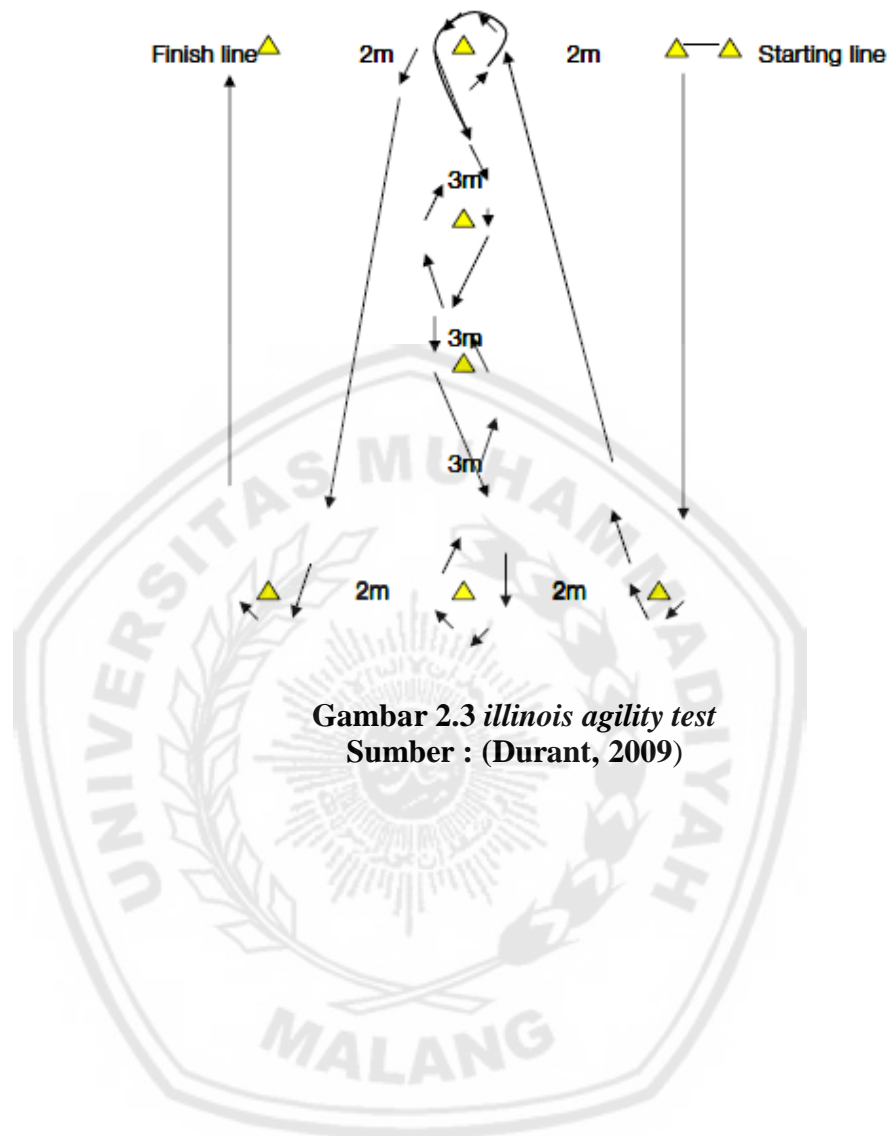
Sumber : (www.americanfootballmonthly.com, 2015)

D. Illinois Agility Test

Illinois agility tests jauh lebih lama daripada tes T dan *shuttke 5-10-5*, lebih banyak ruang, terdiri dari sejumlah besar perubahan arah, dan mengharuskan atlet berlari dalam arah yang berbeda. Dengan alasan, tes ini terdiri dari lurus dan berlari dan mengitari di sekitar rintangan (Hoffman, 2012). Uji kelincahan Illinois biasanya Digunakan untuk menentukan kemampuan untuk mempercepat, melambat, berbelok ke arah yang berbeda, dan lari Sudut yang berbeda (Kultu, et all. 2012).

Tujuan Illinois Agility adalah Untuk menilai teknik dan kecepatan saat berlari lurus dan perubahan arah (Dawes & roozen, 2012). Menurut kultu dan kawan-kawan (2012) latihan *zig zag*, *Illinois*, dan *T-drill* merupakan tes yang

digunakan karena membutuhkan akselerasi, perlambatan, dan control keseimbangan dan aspek ketangkasan.



Gambar 2.3 *illinois agility test*
Sumber : (Durant, 2009)